

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.



Чаушева М.Я.

« 30 » августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 1



« 31 » августа 2023 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(12-ти дневное)**

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**

Сезон: ОСЕННИЙ

Возраст : 12 лет и старше

В том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

сезон: ОСЕННИЙ
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	9,1	11,1	40,0	307,3	2011	175
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,2	5,3	0,0	65,5	2011	15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	2011	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,2	2011	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	
Итого за завтрак:		550,00	18,00	23,30	91,20	658,20		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	100	1,1	0,2	8,6	42,0	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	18,9	26,5	32,7	539,0	2015	263
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	930	28,1	32,6	111,3	950,8	-	
Итого за обед:		1480,00	46,10	55,90	202,50	1609,00		
Итого за день:								

СЛИВА * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	ГУЛЯШ	100	13,4	17,7	3,4	248,9	2011	260
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,8	41,1	242,8	2011	309
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	21,7	90,0	2016	468
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	2008	
			615	23,50	23,9	86,4	683,7	
Итого за завтрак:		100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	20
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	101
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	2011	229
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,2	8,1	7,9	167,2	2011	305
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,7	45,3	249,2	2011	465
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88,0	2021	ПР
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	2008	ПР
Итого за обед:		960	30,1	26,6	135,8	905,3		
Итого за день:		1575	53,6	50,5	222,2	1589		

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	13,5	11,3	11,8	276,6	2016	326
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п	180	5,3	4,3	35,0	161,8	2021	227
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
Итого за завтрак:		585	23,10	21,00	81,30	651,60		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	2011	53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЧОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	2011	102
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15,0	12,5	223,2	2011	279
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	5,9	20,2	156,3	2011	321
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	115,4	2011	352
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		950	30,20	31,20	125,80	898,60		
Итого за день:		1535	53,3	52,2	207,1	1550,2		

сезон: ОСЕННИЙ
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"	210	17,2	18,0	25,7	361,5	2016	276
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	2011	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	
Итого за завтрак:		550	23	23,6	79,8	651,7		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,3	5,5	11,7	105,7	2011	113
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1	12,6	311,6	2011	269
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	2021	223
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338
Итого за обед:		1020	29,30	30,70	116,50	885,00		
Итого за день:		1570	52,3	54,3	196,3	1536,7		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ттк	200	20,6	23,4	35,7	436,3	2011	291
	ЧАЙ	200	0,4	0,1	14,9	62,0	2021	458
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2011	338.1
Итого за завтрак:		620	24,0	24,1	74,4	615,3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	2011	27
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-цыплят	105	13,2	15,5	8,5	278,5	2011	297
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
Итого за обед:		925	27,4	33,8	112,2	917,5		
Итого за день:		1545	51,4	57,9	186,6	1532,8		

ГРУША * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,5	10,7	5,9	112,6	2021	308
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,3	238,5	2015	309/202
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,2	21,0	2011	331
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*							
		750	23,50	18,40	89,30	563,50		
Итого за завтрак:						78,9	2008	29
обед	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2011	96
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	2011	260
	ГУЛЯШ	100	13,4	17,7	3,4	248,9	2008	184
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180,0	2008	184
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,7	0,3	28,7	132,5	2011	388
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
		910	26,1	34,1	120,6	938,8		
Итого за обед:						1502		
Итого за день:		1660	50	53	210			

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	611,7	22,5	22,4	83,7	637,3
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		25,02	24,33	21,86	23,43

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	949,17	28,53	31,50	120,37	916,00
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 6 дней		31,70	34,24	31,43	33,68

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:		51,05	53,88	204,10	1553,33
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
выход норм в % соотношении за 6 дней		56,72	58,57	53,29	57,11

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 7								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	100	12,9	18,5	27,5	376,7	2011	268-ттк
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	2021	223
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
Итого за завтрак:		605	20,50	22,70	80,30	656,60		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	2011	108
	ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	15,3	18,9	3,3	244,7	2011	290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,5	239,5	2015	309/202
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
Итого за обед:		960	31,30	31,10	116,00	875,80		
Итого за день:		1565	51,8	53,8	196,3	1532,4		

СЛИВА * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 8								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ	100	10,1	8,3	1,5	123,0	2016	248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	2011	342.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		630	19,20	20,20	82,20	600,30		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	100	1,1	0,2	8,6	42,0	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ПЛОВ	240	20,8	27,2	41,9	574,2	2011	265
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	2011	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		660	29,00	32,90	110,50	934,80		
Итого за день:		1290	48,2	53,1	192,7	1535,1		

сезон: ОСЕННИЙ
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			и др.	Год	Единица измерения	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 День 9 завтрак					8,1	76,9	2011	53	
			100	1,6	4,2	4,9	288,5	2011	210-ТТК
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	18,6	19,3	21,7	90,0	2016	468
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	200	0,1	0,0	10,0	47,4	2008	ПР
		ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	20	1,5	0,1	6,4	30,6	2021	574
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	47,5	2011	338.2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2008	ПР
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	20	0,6	0,7	15,5	70,8		
		ВАФЛИ	20	0,6	24,7	75,9	651,7		
		Итого за завтрак:	655	24,2	6,2	3,5	75,8	2011	23
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	5,4	18,9	147,2	2011	102	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	28,4	337,7	2021	328	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п	200	20,7	15,7	27,0	111,1	2011	342.1	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	40	0,2	0,2	20,1	94,7	2008	ПР	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,1	0,3	12,7	61,2	2008	ПР	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ								
	Итого за обед:		840	32,80	28,00	110,60	827,70		
Итого за день:		1495	57	52,7	186,5	1479,4			

СЛИВА * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10 завтрак						14,0	2011	71
		100	0,8	0,1	2,5	342,4	2016	321
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	10,6	17,2	14,3	180,0	2008	324
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	180	2,6	5,3	30,6	45,0	2021	492
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,1	0,1	10,9	59,2	2008	ПР
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	25	1,9	0,2	12,5	40,8	2008	ПР
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ							
		625	17,30	23,10	79,30	681,40		
	Итого за завтрак:	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	2011	96
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	2011	279
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	180	5,3	4,3	35,0	161,8	2021	227
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	2011	349
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ							
		920	25,90	29,00	128,90	833,90		
Итого за обед:	1545	43,2	52,1	208,2	1515,3.			
Итого за день:								

сезон: ОСЕННИЙ
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 11								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком	200	20,7	10,7	49,6	392,3	2012	236
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	2011	14
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2021	573
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	115	0,5	0,5	11,3	54,1	2011	338
Итого за завтрак:		550	23,00	23,70	81,10	648,20		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-тгк	100	14,9	18,0	14,5	279,7	2011	294-тгк
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,5	2,0	23,4	2012	348
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	21,7	90,0	2016	468
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2011	338.1
Итого за обед:		1030	27,60	31,80	123,00	897,50		
Итого за день:		1580	50,6	55,5	204,1	1545,7		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов ГРУША * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Нодоля 2 День 12 завтрак						88,3	2011	45	
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	36,4	2011	15
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	245,4	2021	375
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	220	13,5	9,0	27,3	79,2	2021	465
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	47,4	2008	ПР
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	40,8	2008	ПР
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	47,5	2011	338.2
		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3			
		Итого за завтрак:	650	23,4	20,0	76,20	585,00		
	Итого за обед: обед						14,0	2011	71
		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	115,7	2011	101
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	135,1	2021	308
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,0	12,8	7,1	237,8	2015	309/202
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,1	21,0	2011	331
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,2	75,1	2011	389
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	94,7	2008	ПР
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	40,8	2008	ПР
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	125,1	2008	ПР
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3			
	Итого за обед:	950	32,80	26,10	140,20	859,30			
	Итого за день:	1600	56,2	46,1	216,4	1444,3			

СЛИВА * -допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	619,17	21,27	22,40	70,17	637,20
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		23,63	24,35	20,07	21,41

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	893,33	29,90	29,82	121,63	871,60
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	962
выход норм в % соотношении за 6 дней		33,22	32,41	31,73	32,04

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		51,17	52,22	200,70	1508,70
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней		56,85	56,76	52,40	55,47

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 12 ДНЕЙ					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 12 дней (две недели) в среднем фактически:		51,11	53,05	202,40	1531,02
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
выход норм в % соотношении за 12 дней		56,79	57,66	52,85	56,29

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	550,00	18,00	23,30	91,20	658,20
2 ДЕНЬ	615,00	23,5	23,9	86,4	683,7
3 ДЕНЬ	585,00	23,1	21	81,3	651,6
4 ДЕНЬ	550,00	23	23,6	79,8	651,7
5 ДЕНЬ	620,00	24	24,1	74,4	615,3
6 ДЕНЬ	750,00	23,50	18,40	89,30	563,50
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	611,67	22,52	22,38	83,73	637,33
7 ДЕНЬ	605,00	20,5	22,7	80,3	656,6
8 ДЕНЬ	630,00	19,2	20,2	82,2	600,3
9 ДЕНЬ	655,00	24,2	24,7	75,9	651,7
10 ДЕНЬ	625,00	17,3	23,1	79,3	681,4
11 ДЕНЬ	550,00	23	23,7	81,1	648,2
12 ДЕНЬ	650,00	23,4	20	76,2	585
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	619,17	21,27	22,40	79,17	637,20
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	615,42	21,89	22,39	81,45	637,27

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	930,00	28,10	32,60	111,30	950,80
2 ДЕНЬ	960,00	30,1	26,6	135,8	905,3
3 ДЕНЬ	950,00	30,2	31,2	125,8	898,6
4 ДЕНЬ	1020,00	29,3	30,7	116,5	885
5 ДЕНЬ	925,00	27,4	33,8	112,2	917,5
6 ДЕНЬ	910,00	26	34	121	939
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	949,17	28,53	31,50	120,37	916,00
7 ДЕНЬ	960,00	31,3	31,1	116	875,8
8 ДЕНЬ	660,00	29	32,9	110,5	934,8
9 ДЕНЬ	840,00	32,8	28	110,6	827,7
10 ДЕНЬ	920,00	25,9	29	128,9	833,9
11 ДЕНЬ	1030,00	27,6	31,8	123	897,5
12 ДЕНЬ	950,00	32,8	26,1	140,2	859,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	893,33	29,90	29,82	121,53	871,50
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	921,25	29,22	30,66	120,95	893,75

Прошито и
Скреплено
печатью

М.Я. Чаушева

